

लोकवाणी

पुरानो कोट लगाऊ नया, नया पुस्तक किन ।
थोरो

सम्पादकीय

सन्दर्भ राष्ट्रसंघीय

महासभाको

संयुक्त राष्ट्र संघको ६८ औं महासभा यसको प्रधान कार्यालय न्युर्योकमा चलिरहेको छ । दोस्रो विश्वयुद्धको समाप्तिसँगै स्थापित सँघले स्थापनाको ६८ वर्षमा विश्वशान्ति लगायतका विभिन्न विषयहरुमा उल्लेख्य भूमिका खेलेको कुरा सर्वविविदै छ । विभिन्न ठाउँमा भएका द्वन्द्व र युद्ध जस्ता घटनामा र राष्ट्रसँघले सैन्य र कुटनीतिक पहल गरेर समस्या समाधान गरेका उदाहरणहरु छन । नेपालको द्वन्द्व व्यवस्थापनका लागि राष्ट्रसंघको गैरसैनिक मिसन अनमिनले सहयोग गरेको घटना ताजै छ । लेवनान, सुडान, हाईटी, कंगो लगायतका देशमा चलेका राष्ट्रसंघिय मिसनहरुमा नेपाली सेना, प्रहरी र कुटनीतिक क्षेत्रका कर्मचारी हालसम्म पनि कार्यरत छन । राष्ट्रसंघको शान्ति स्थापना सम्बन्धी कार्यहरुमा नेपालले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ । राष्ट्रसँघले विभिन्न निकाय मार्फत मानव, प्रकृति, सम्पदा आदिको संरक्षण र विकासका लागि समेत काम गर्दै आईरहेको छ । संयुक्त राष्ट्रसंघका विश्व खाद्य तथा कृषि संगठन (FAO), अन्तर्राष्ट्रिय आणविक उर्जा एजेन्सी (IAEA), अन्तराष्ट्रिय नागरिक उड्डयन संगठन (ICAO), अन्तराष्ट्रिय कृषि विकास कोष (IFAD), अन्तराष्ट्रिय श्रम संगठन (ILO), अन्तर ाष्ट्रिय मुद्रा कोष (IME), राष्ट्रसंघीय शैक्षिक, वैज्ञानिक तथा साँस्कृतिक संगठन (UNESCO) आदि संगठनहरुले तत् क्षेत्रमा काम गर्दै आएका छन । विश्वभरिका प्रमुख समस्यालाई समाधान गर्न राष्ट्रसंघले कुनै वर्ष वा दशककै नामाकरण गरेर विशेष कार्यक्रम समेत गर्ने गर्दछ । जस्तो युवा वर्ष, बालिका वर्ष, साक्षरता वर्ष, आदिवासी दशक आदि । राष्ट्रसंघको महत्वपूर्ण निकायका रुपमा हेगमा रहेको अन्तराष्ट्रिय न्यायालय रहेको छ ।

राष्ट्रसंघले विभिन्न घोषणापत्रहरु जारी गर्ने र त्यसलाई सदस्य राष्ट्रहरुले अनुमोदन गरेर लागू गर्ने व्यवस्था छ । सन १९४८ डिसेम्बर १० मा जारी मानवअधिकार सम्बन्धी विश्वव्यापी घोषणपत्रलाई मानवअधिकारको क्षेत्रको कोपेहुँगाको रुपमा मानिन्छ । बालबालिका, महिला, श्रमिक, प्राकृतिक श्रोत आदिका विषयमा पनि यस्ता घोषणापत्रहरु जारी भएका छन ।

राष्ट्रसँघलाई विकशित र शक्तिशाली देशको पक्षमा काम गर्ने गरेको आरोप पनि लाग्ने गरेको छ । यसका अदालतमा साना र कमजोर देशका तथा शक्ति राष्ट्रको पिछलग्गु हुन नमान्नेलाई मात्र उपस्थित गराउने, साना देशको मानवअधिकार हनन वा अन्य अधिकारको वकालत गर्ने र शक्ति राष्ट्रलाई हरेक कुरामा छुट दिने गरेको भन्ने पनि आरोप लाग्ने गरेको छ । तर संसार का करिव सवै देशको सदस्यता रहेको हुनाले राष्ट्रसँघ अहिलेको समयको सबैभन्दा साभा संस्था हो भन्नेमा दुईमत छैन ।

राष्ट्रसंघको सदस्य बनेदेखिनै सक्रिय र महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको नेपालको प्रस्तुति र भूमिका पछिल्ला वर्षहरुमा कमजोर बन्दै गएको तथ्य निरासाजनक छ । यसपटक सर्वोच्च अदालतका प्रधानन्यायाधिस तथा सरकारका अध्यक्ष महासभामा सम्बोधन गर्न जाँदा बकिलहरुले राष्ट्रसँघमा नालेस दिएका छन यो मान्छेले शक्तिपृथकीकरणको सिद्धान्तको धज्जी उडायो भनेर । नेपालको आन्तरिक राजनीतिको असफलता र अकर्मण्यताको नतिजा अन्तराष्ट्रिय मञ्चमा देखिने भयो । यो नेपालको वर्तमान, भविष्य कहिल्यै को लागि पनि प्रिय होईन । नेपालको अन्तराष्ट्रिय मञ्चमा वेईज्यत गने र भूमिका कमजोर पार्ने बातावरण निर्माण गर्ने यो समयका निर्णयकर्ताहरु इतिहासको कसीमा राष्ट्रको अपराधी सावित हनेमा कुनै शंका छैन ।

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

- गल्याङ सामुदायिक अस्पताल ०६३४६०४६१
- एम्बुलेन्स (ग.सा.अ) ९८४६०१४९०९
- प्रहरी चौकी गल्याङ् ०६३४६०१९९
- गल्याङ बहुमुखी क्याम्पस ०६३४६०२५६, ३०३
- भानुभक्त आचार्य उ.मा.वि.०६३४६०१६३
- चिराग उच्च मा.वि. ०६३४६०१०१
- आर्दश उ.मा.वि ०६३४६०१६५
- गल्याङ भू.पू. सै.सै. स्कूल ०६३४६०४३७
- गरिमा विकास बैंकं ०६३४६०२९७
- मुक्तिनाथ विकास बैंक ०६३४६०३००
- गल्याङ बचत ०६३४६०२८६
- कालिगण्डकी बचत ०६३४६०२८५
- बुटवल पावर कम्पनी ०६३४६०१५२
- उद्योग वाणिज्य सघ गल्याङ् ०६३४६०२३०
- गल्याङ् ब.व्य. समिति ०६३४६०१६१
- नेपाल टेलिकम ०६३४६०१२२
- दियालो बचत ०६३४६०१२१
- लक्ष्मी टेलिभिजन ०६३४६०२०१
- कालिगण्डकी यातायात ०६३४६०२२९
- हाम्रो बचत ०६३४६००६१
- जनहित बचत ०६३४६००४९
- साना किसान सहकारी ०६३४६०३४७
- कृषि सेवा केन्द्र ०६३४६००८७
- निर्धन उत्थान बैंकं ०६३४६०२८७
- पश्चिमाञ्चाल विकास बैंक ०६३४६०२४१
- कृषि विकास बैंक ०६३४६०२७९

नेपालमा मुख तथा दन्त स्वास्थ्य सम्बन्धी

समस्या र समाधानका उपाय

डा. बुद्धिमान श्रेष्ठ



मानिस पूर्ण रुपले स्वस्थ र हन शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रुपमा स्वस्थ

हुनुपर्छ । शारीरिक स्वास्थ्यको विषयमा कुरा गर्दा हामीले मुख तथा दन्त स्वास्थ्यलाई नकान्न सक्दैनौ । चिकित्साशास्त्रमा गरिएको अनुसन्धान अनुसार मानिसलाई हुने शारीरिक समस्या मध्ये मुख तथा दाँतसम्बन्धी समस्या सबैभन्दा बढी पाइएको छ । मुख तथा दन्त स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या जुनसुकै लिंग तथा उमेर समूहमा पाइएको छ जसमध्ये बालबालिका बढी मात्रामा पीडित छन् । नेपालमा गरिएको एक सर्वेक्षण अनुसार ६ देखि १२ वर्षका बच्चामध्ये ७५ प्रतिशतमा मुख तथा दाँतसम्बन्धी कुनै न कुनै किसिमको समस्या देखिएको छ । यीमध्ये केही समस्या जन्मजात हुन्छन् भने केही खानपान, शैली तथा मुखसम्बन्धी नराम्रा बानीले गर्दा सिर्जित हुन्छन् । नेपालीहरु अन्य रोगका लागि पनि अति नै जटिल समस्या नभईकन जँचाउन जाँदैनन् भने मुख स्वास्थ्यलाई त भन्नु पर्दकै ध्यान दिँदैनन् । दाँत दुखेर सहनै नसक्ने भएपछि मात्रै उपचार गर्न खोज्ने हो । दाँतमा दन्त लेउ जम्नु, दाँत र गिजाको मिलन बिन्दुमा कालो पत्थर जम्नु, गिजा सुनिनु, रातो भएको देखिनु, गिजा चिलाउनु, दाँत सिरिड हुनु, दाँत र दाँतको बीचमा खाना अड्किनु, दाँतका विभिन्न भाग खिडिएको देखिनु त्यस्तै गिजाबाट रगत आएको देखिनु, मुख गन्हाउनु, दाँतमा खाना अड्किनु, ऐना हेर्दा खाना चपाउने ठाउँमा कालो दाग देखिनु जस्ता विविध समस्या आएमा दाँतमा रोग लागेको छ भन्ने बुझ्नुपर्छ । साथै मुखमा घाउ खटिरा आउनु, मुख खोल्न गाह्रो हुनु र तालुमा प्वाल पर्नु पनि मुख स्वास्थ्यमा देखिने समस्या

हुन् ।

रोगीले दाँतले राम्ररी खाना चपाउन नसक्ने हुनाले खाना पचन गाह्रो भई त्यसको प्रभाव सोभै हाम्रो स्वास्थ्यमा पर्छ । दाँत र गिजालाई वेवास्ता गरिँदा विकार सिधै वा अप्रत्यक्ष किसिमले पेटमा पुगेर रगतमा मिसिन्छ, जसले गर्दा रक्तअल्पता, रक्तचाप, भाडापखाला, मधुमेहजस्ता रोग लाग्नुका साथै गर्भवती महिलाले मुख तथा दन्त स्वास्थ्यलाई ध्यान नदिएर कम तौलको बच्चा जन्म दिने, समयभन्दा अगावै बच्चा जन्माउने तथा शारीरिक र मानसिक रुपले कमजोर बच्चा जन्माउने समेतको समस्या देखापर्छ । त्यसैगरी, मुख स्वास्थ्यलाई ध्यान नदिने हो भने मुखको क्यान्सरजस्तो प्राणघातक रोगसमेत लाग्न सक्छ ।

तसर्थ दाँतको दुखाइबाट मुक्त रही महँगो उपचारबाट राहत पाउन, मुखको रोगका कारणबाट शरीरका अन्य भागमा लाग्ने रोगबाट ग्रसित नहुन मुखको स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु जरुरी छ । जसका लागि हरेक नागरिकले कम्तीमा ६-६ महिनामा मुख स्वास्थ्यको परीक्षण गराउनुका साथै खाना खाएपछि दिनमा दुईपटक फ्लोराइडयुक्त मञ्जनले ब्रस गर्ने, दाँत र दाँतको बीचमा अड्किएका खानाका कण डेन्टल फ्लसको माध्यमद्वारा सफा गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । यसका साथै बच्चाको मुख तथा दन्त स्वास्थ्यलाई स्वस्थ राख्न आमाले बच्चालाई सुताएर स्तनपान गराउनुहुँदैन, खाने कुरा खुवाएपछि मनतातो पानीले सफा रुमाललाई भिजाएर बच्चाको मुख तथा दाँत सफा गरिदिनुपर्छ । साथै बच्चाहरुमा दिनमा दुईपटक (बिहान खाना खाएपछि र बेलुका सुत्नुअघि) दाँत माफ्नै बानी विकास गराउनुपर्छ ।

त्यसैगरी दाँतलाई स्वस्थ बनाइराख्नका लागि हामीले खानेकुरामा विशेष ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ । दाँतमा

टाँसिने, गुलिया, धेरै तातो, चिसो र अमिलो खाद्य पदार्थका साथै सुर्तीजन्य पदार्थ, पान, सुपारी आदि प्रयोग गर्नुहुँदैन । भिटामिन ‘बी’ र ‘सी’ पाइने टमाटर, अमला, कागती, सुन्तला, मुला, गाँजर, बन्दागोवी, सखरखण्डजस्ता रेसादार फलफूल, हरियो सागपातको सेवन गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । यसका साथै बच्चाको दाँत स्वस्थ राख्न उनीहरुलाई सन्तुलित भोजन खुवाउनुका साथै सकेसम्म गुलियो खानेकुरा तथा junk food खानै नदिने र खाइहालेमा सफा पानीले राम्रोसँग मुख कुल्ला गर्न लगाउनुपर्छ । नेपालमा अभैँ पनि ८० प्रतिशत मानिसले दन्त उपचार सेवा पाउन सकेका छैनन् । दन्त उपचार केन्द्र सहर केन्द्रित छन् । दाँतको उपचारकेन्द्र स्थापना भएको निकै समय भइसकेको छ तर यसलाई सघन रुपमा सर्वसाधारणको पहुँचमा पुर्‍याउने काम हुन सकेको छैन । मुख तथा दन्त स्वास्थ्य जति भयावह बन्दै छ, त्यो आधारमा यसलाई राज्यले गरेको रेस्पोन्स निकै फितलो देखिन्छ । नेपालमा सन् २००४ मा राष्ट्रिय मुख तथा दन्त स्वास्थ्यसम्बन्धी नीति बनी स्वास्थ्य मन्त्रालयअन्तर्गत मुख स्वास्थ्य फोकल व्यक्तिको व्यवस्था गरेको थियो । नीतिमा उल्लेख भए पनि आमजनताले थाहा पाउनेगरी कुनै पनि काम भएको छैन । परिस्थिति यति विकराल बन्दै गएको छ कि यसलाई सही रुपमा सम्बोधन गर्ने हो भने मुख तथा दन्त स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित छुट्टै नीतिको आवश्यकता टड्कारो छ । त्यसैले मुख तथा दन्त स्वास्थ्यलाई प्राथमिकतासाथ समेट्नु जरुरी छ । आम रुपमा मुख तथा दन्त स्वास्थ्यप्रतिको बुझाइमा रहेको कमजोरी पनि यो विषय ओभैलमा पर्नुको कारण हो । मुखको समस्याले अन्य स्वास्थ्यमा पनि समस्या निम्त्याउँछ भन्ने आममानिसले मात्र होइन नीति निर्माण तहमा बसेकाले

समेत राम्ररी बुझ्नु जरुरी छ ।

करिव दुई करोड ६५ लाख जनसंख्या रहेको हाम्रो मुलुकमा करिव १२ सय दन्त चिकित्सक र एक हजार भन्दा बढी डेन्टल हाइजिनिस्टहरु क्रमशः नेपाल मेडिकल काउन्सिल र नेपाल स्वास्थ्य व्यवसायी परिषदमा दर्ता भएका छन् । ती दर्ता भएका चिकित्सकमध्ये पनि ४० प्रतिशत स्नातकोत्तर तह पढ्नलाई वा अन्य कारणले विदेशमा छन् । बाँकी रहेको ६० प्रतिशत (भन्डै सात सय २०) दन्त चिकित्सक नेपालमा छन् । तीमध्ये (सात सय २०) मा पनि ७५ प्रतिशत त काठमाडौँमै केन्द्रित छन् । जसबाट करिव दुई करोड ६५ लाख नेपालीलाई सेवा पुर्‍याउन गाह्रो छ । यी विभिन्न कुरालाई दृष्टिगत गर्दै नेपाल सरकारले केन्द्रिय, क्षेत्रीय, उपक्षेत्रीय, अञ्चल अस्पताल, जिल्ला अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र हेल्थपोस्टसम्म दन्त चिकित्सक र डेन्टल हाइजिनिस्टहरुको दरबन्दी सुजना गर्न सकेमा आमजनताले मुख स्वास्थ्यको सजह रुपमा सेवा लिन सक्नेछन् ।

यसका साथै देशका विभिन्न भागमा गएर निःशुल्क मुख तथा दन्त स्वास्थ्य शिविर, विद्यालय दन्त स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, शिक्षक, मातृशिशु कार्यकर्ता तथा हेल्थपोस्ट प्रमुखलाई मुख तथा दन्त स्वास्थ्यसम्बन्धी अभिमुखीकरण तालिम सञ्चालन गरी जनतामा दन्त स्वास्थ्यसम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धि गर्ने कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकेमा मुख तथा दन्त स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या समाधान गर्न सकिन्छ ।

(संस्थापक अध्यक्ष तथा प्रमुख कार्यकारी निर्देशक कान्तिपुर डेन्टल कलेज टिचिङ हस्पिटल एन्ड रिसर्च सेन्टर)

संविधान सभाका उमेदवार छनौट प्रक्रिया

पदम प्रसाद अर्याल

चुनावको टिकट लिन काठमाण्डौँमा लागेको भिड पशुपतिको जात्रा जस्तै लाग्यो मलाई अनि सारे अनौठौँ पनि । अरुहरुलाई त कस्तो भए होला आकलन गर्न सकिन । दोश्रो संविधासभाको उमेदवारीको छनौट प्रक्रिया जव पार्टीहरुले ल्याए आरम्भमा लोकतान्त्रिक देखिने प्रक्रियाहरु प्रकारान्तले विवादास्पद बनेर विकसित भयो । दलहरुले छनौट प्रक्रियालाई सहजरुपमा लिएर जिल्लाहरुलाई उमेदवार चयनको सिफारिस गर्न भनेर लचकता देखाए जस्तो गरे । स्थानिय नेताहरुले जिल्लाहरुबाट उमेदवारको नामहरु धेरै पठाउने काम गरेर नेतालाई खेल्ने ठाउँ दिए भने केन्द्रका नेताले आफुहरु महादेव वनेर गणेश प्रवृत्तिलाई प्रोत्साहन गरे । यसबाट केन्द्रलाई एकातिर उमेदवार छान्न अति गाह्रो भो भने अर्कोतिर उमेदवारलाई नाम सिफारिस हुनासाथ काल्पनिक सांसदको ठूलो आशा पलायो । अनि प्राप्तिको लागि केन्द्रमा दौडधुप गर्न मन लाग्यो । आ–आफ्ना पार्टीका केन्द्रिय कार्यालयहरुमा उमेदवारहरु मलाई टिकट देउ भनेर नेताहरुलाई हात जोडी विन्ति भाउ पनि गर्न मनलाग्यो । यही नाटकीय भिड भयो दोश्रो संविधान सभाको उमेदवारी जगतमा । सायद उमेदवारी छनौटको लागि काठमाण्डौमा ठूलो जात्रा लागे को यो पहिलो घटना होला ।

संविधान सभा एउटा यस्तो सभा हो जुन सभाले देशको कानून बनाउनु पर्दछ । संविधान बनिसके पछि त्यसैलाई मूल मन्त्र मानी त्यसै को परिधि भित्र रही देशको शासन व्यवस्था सञ्चालन हुनुपर्दछ । यस्तो

सभामा जाने कस्ता प्रतिनिधिहरु हुनु पर्दछ ? नेताहरुले भनेकोमा सहीछाप मात्र लगाउने की आफ्नो विचार पनि दिन सक्ने । त्यस्तो मापडण्ड सायद यसपटक कुनै पनि पार्टीले तय गर्न सके जस्तो लागेन । त्यसैले हो ला बल्खु, सानेपा तथा पेरिस डाडामा उमेदवार हुन चाहनेहरुको भिड देखिन्थ्यो । त्यहाँका क्यान्टिनहरुमा ब्यापार पनि भई रहेको थियो । ब्यापारीहरु खुसी देखिन्थे । सिफारिस उमेदवारहरु आ–आफ्ना गोजीबाट नोट भिकेर चिया कफीको खर्च पनि हाँसिखुसीले तँछाड मछाड गरी तिरिरहेका देखिन्थे । सायद उनीहरुले आफुलाई सम्भावित उमेदवार ठाने का पक्कै पनि हुनुपर्दछ भन्ने आँकलन सहजरुपमा गर्न पनि सकिन्छ ।

यसलाई एउटा पाटोबाट हेर्दा आगामी निर्वाचनको उमेदवार हो भन्नेहरुले जिल्लामा मात्र नभएर केन्द्रमा आफ्नो अफिस हेर्ने मौका पाए । त्यस्तै उमेदवारीको रनमाहोलमा के ही समयको लागि भए पनि आफुहरु रमाउने मौका पाए जस्तोकी तीजका चेलीहरुले दरखाँदा माईत गए जस्तै मान्दछन् । वास्तवमा हाम्रो देशमा संविधान सभाको कुरा उठ्दै आएको करिव ६ दशक पनि पार भई सकेको छ । यो विचमा साँच्चिकै संविधान सभाको वास्तविक रुपमा कार्यक्रम आएको २०६३ को जनआन्दोलनले देशमा राजसंस्था फालेर लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना गरे पछि नै हो । नयाँ व्यवस्थालाई स्थायीत्व दिन संविधान रुपी लगाम बन्नुपर्ने हो तो बन्न बाँकी नै छ । त्यसैको लागि संविधान सभाको चुनाव नभई हुदै नथ्यो र पाँच वर्ष अघि दुई वर्ष भित्रमा संविधान बनाउने बाचाका साथ देशमा संविधान सभाको चुनाव भएको थियो । तर दुई वर्ष भित्र त

के दुई वर्ष म्याद थप्दा पनि बन्न सकेन । जस्को कारण फेरी देश र जनता दोश्रो संविधान सभाको चुनावको चटारो, यसको पक्ष र विपक्षका आवाजको रनभुल्लमा परिराखेको छन । भाईटिकामा बैनीहरु माईत जम्मा भएर दिदीले लगाई दिएको माला भाईले गलामा लगाउन सिर निहुर्‍याए जस्तै यस पटक फेरी प्रस्तावित उमेदवारहरु आ–आफ्ना पार्टी केन्द्रिय कार्यालयमा टिकट माग्न सिर भुकाउन जानपर्ने बाध्यता आयो । यस्तो नियतलाई यो चाकडीको दुनियामा अन्यथा मान्नै नहुने जस्तो पो भैसक्यो । के यो स्वभाविकै हो त ?

अग्रसेन महाराजको बंशको दावी गर्ने अग्रवालहरुले आफुमात्र होईन आफ्नो समाजलाई नै अगाडि बढाऔँ, अगाडि बढेकालाई पछाडि तानेर हैन पछाडि परेकालाई अगाडि ठेलेर सबैलाई सम्पन्न बनाऔँ भन्ने चिन्तन राख्दछन् । उनीहरुको भनाईमा यो चिन्तनलाई आधुनिक समाजवादको सिद्धान्त भन्दा उच्च ठान्दछन् । मार्क्सवादी समाजवाद भन्छ, धेरै हुने को बाँड । आखिर ताने पनि, दिए पनि, नहुनेले प्राप्त गर्दछन् भने कुरो उस्तै उस्तै हो । यस्मा धेरै बहसको खाँचो पर्छ जस्तो लाग्दैन । आजभो लिका मानिसहरु प्राय अध्ययन शील नै छन् । उनीहरुको कथनमा राज्य पद्धतिमा चल्नु पर्दछ । त्यसैले राज्य पद्धतिमा चल्नको लागि देशको मूल कानुन बनाउँदा भूबनावट, प्राकृतिक सम्पदाहरु, धर्म, संस्कृति, सामाजिक परम्परा, जातजाति आदिको लेखाजोखाको आधारलाई पनि ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ होला । यस्तो सम्बेदनशील विषयमा विचार विमर्श राख्दै संविधान सभामा निर्णायक भूमिकामा स्वयमको दखल

राख्ने प्रतिनिधिहरु वर्तमानले खोजेको छ जस्तो लाग्दछ । हेरौ भविष्यले के देखाउँछ । आशा गरौ विगतको इतिहास नदोहोरियोस । संविधान सभा संविधान बनाउने कार्यभारमा सफल होस ।

भूमण्डलीयकरणको वर्तमान दुनियामा घर घरमा बसेर संसार देख्ने र गोले संसारमै आफुहरुलाई स्थापित गराउन सक्ने बच्चाहरु जन्माउन सोच राख्नुपर्ने राजनेताहरु साँघुरो घेराको चिन्तनमा डुबेर जातिपाति, गूट–उपगूटमा अल्झिएर संविधान सभामा प्रस्तुत हुन खोज्दा तिनका सन्ततीले प्रश्न गर्न पाउने ठाँउ अवश्य नै बन्छ । त्यो सर्किणताको घेरा कतिले पार गर्न सक्ने छन् त्यो पनि आँकलन गर्न गाह्रो छ । स–साना मुद्दाहरुले भावि संविधानको गर्भमा नै ग्रहण लगाई दिन पनि सक्दछन् ।

केही समय अगाडि अमेरिकाले सिरिया माथि रासायानिक हतियार प्रयोग गरी नरसंहार गरेको आरोप लगाउँदै अर्त्तराष्ट्रिय जगतले फौजी आक्रमण गर्न पर्छ भन्दै प्रस्ताव राख्यो । बेलायतका प्रधानमन्त्री डेविड क्यामरुनले समर्थन गरेर संसदबाट प्रस्ताव पारित गराउने कोशिस पनि गरे, तर उनको प्रस्तावलाई संसदले लत्याई दियो । क्यामरुन पछिहटे । के नेपालले त्यस्ता प्रतिनिधि छान्ने सिको गर्न सक्दैन जुन प्रतिनिधिहरुले संविधान सभामा आफ्ना मतलाई नेपाली सन्दर्भमा ढाली संविधानको दस्तावेजीकरण गर्न सकुन । जुन दस्तावेज बनाउँदा बल्खु, पेरिसडाँडा तथा सानेपामा जमघट भई हाँसिरहेका अनुहारहरु प्रतिनिधि हुन नपाउदा पनि नेपालको सुनिश्चित सबैधानिक भविष्यको निर्माण हुन सकोस ।

शैक्षिक संस्थामा राम्रो शिक्षणका लागि



खलिला बल्लम अर्याल

शिक्षण सिकाइ एक अति नै जटिल तथा संवेदनशील प्रक्रिया हो । किनभने एउटा डाक्टरको कमजोरीले केही विरामीहरुको ज्यान जोखिममा पर्न सक्छ । एउटा इन्जिनियरको कार्य कुशलतामा कमी भए केही संरचनाहरुको अस्तित्व धरिपमा पर्न सक्छ । तर एउटा शिक्षकको अनभिज्ञता तथा असन्तोषमा राष्ट्रको लागि भविष्यका हजारौ कर्णधार तथा राष्ट्रकै अधोगति हुने कुरामा कसैको दुईमत नरहला । त्यसैले शिक्षण सिकाई क्रियाकलापलाई विद्यार्थीको रुची, क्षमता तथा सामाजिक परिवेश अनुकुलको व्यवस्थित बनाउनको लागि विविध पक्षहरुमा ध्यान दिइनुपर्दछ । शिक्षण सिकाई प्रभावकारिताको मुख्य सूचक विद्याथीले हासिल गर्ने उपलब्धि स्तर हो । शिक्षण सामाजिक गतिविधि पनि हो भने विद्यालय त्यसलाई सामाजिककरण गर्ने संस्था हो । विद्यालयसँग प्रत्यक्ष सररेकार राख्ने शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, व्यवस्थापन समूह, निरीक्षण एवं अनुगमन गर्ने निकाय, सहयोगी व्यक्ति, संघ संस्थाहरु बीच एकदमै सुमधुर सम्बन्ध, सहकार्य, सद्भाव, सहयोगी, उत्साहजनक वातावरण तर्जुमा एवं श्रृजना गरिनु महत्वपूर्ण हुन्छ । शिक्षण सिकाई कार्यलाई सहज र सरल बनाउन शिक्षकको पेशागत दक्षता एवं निष्ठापूर्वक समर्पणको भावना प्रमुख पक्ष हो । त्यस पछि साधन स्रोको उपलब्धता तथा त्यसलाई समायानुकूल वैज्ञानिक व्यवस्थापनले पनि ठूलै भूमिका निर्वाह गर्छ भन्दा अत्युक्ति नहोला । शिक्षण पेशामा प्रवेश गरिसकेका जनशक्ति लाई हौसला प्रदान गरी उनीहरुलाई एउटा मास्टरका रुपमा

होइन“गुरु” का रुपमा सम्मान गर्ने तथा उनीहरुमा भएको ज्ञान, सीप र क्षमतालाई परिष्कृत गर्दै सक्षमता ल्याउन र स्फूर्ति एवं जाँगरिलो बनाउनको लागि यथोचित वेतनको व्यवस्था गर्ने रणनीतिलाई पनि निष्पक्षपूर्ण तथा सकारात्मक भावनाले बुझ्नु पर्ने पक्ष हो । शिक्षकले पेशागत उत्कृष्टता हासिल गर्नको लागि समग्रमा नौ वटा नि (निष्पक्षता, निष्ठता, निर्भिकता, निष्कलंकता, निस्वार्थता, नियमितता, नीतिज्ञता, निसंकोचता र निरपेक्षता) मा भएका गुणहरुलाई आत्मसात गरी व्यवहारमा उतार्नु पर्दछ । विद्यालय सञ्चालन एकल प्रयासबाट सम्भव छैन यो एउटा समूह हो भन्ने कुरालाई ख्याल गरेर निर्णय र निष्कर्षमा पुग्दा सबैको भावनाको कदर गरेर गरियो भने संस्था फस्टाउन बेर लाग्दैन । विद्यालय भनेको विद्यार्थीको मात्र सिक्ने थलो होइन की शिक्षकको पनि ज्ञानको दायरा फराकिलो बनाउनु थलो हो भन्ने भावनाको विकास सबैमा हुन जरुरी छ । शिक्षकको उमेर बढ्दै जाँदा उसले सिकेका ज्ञान, सीप, पनि क्रमशः पुरानो हुदै जाने भएकोले समय परिवेश अनुसारका नविन कुरालाई सिकेर सिकाउने भावनाबाट पनि उ प्रेरित हुनुपर्दछ । यसका लागि शिक्षकको कार्यगत क्षमता तथा लगनशीलतामा उर्जा थप्न पेशागत सुरक्षा एवं सम्मानको महत्वलाई पाखा राखियो भने पनि राम्रो शिक्षणको कल्पना निरर्थक हुन जान्छ । शिक्षण सेवामा प्रवेश गराउन तथा पेशागत सुरक्षाको लागि व्यवस्थापन समितिको पनि उत्तरदायित्व हुने तथा व्यवस्थापन समितिको सबै पदाधिकारीहरु राजनीतिक आस्थाको कारणले पूर्वाग्रही भएर शिक्षकलाई गर्ने व्यवहार निष्पक्ष नहुने गुनासेलाई समेत मध्यनजर गर्दै त्यस्तो गर्ने व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीलाई सचेत गर्ने तथा त्यस्तो कार्य

गर्नको लागि निरुत्साहित गर्ने एउटा शक्ति सम्पन्न अनुगमन निकाय हुनु जरुरी छ जसले पदको दुरुपयोग गर्नेलाई कानुनी दायरामा ल्याउन सकोस । यदि शिक्षकले आफ्नो पेशागत धर्म निर्धक्कसँग निर्वाह गर्ने अवसर प्राप्त गर्ने तथा व्यवस्थापन समूहले तीन वर्षे कार्ययोजना बनाएर लागू गर्न सके विद्यालयको मुहार फेरिने कुरामा शंकै छैन । प्रायजसो शैक्षिक संस्थामा अध्यापलाई उसको योग्यता र क्षमतानुसार वेतन दिएको पाइँदैन । जबसम्म शिक्षकको मनमा शतप्रतिशत स्फूर्ति र उमंग आउदैन उसले आफ्नो तलबको बारेमा हिनताबोध महशुस गर्‍यो भने विद्याथीलाई कस्तो शिक्षा देला यसबारेमा सम्बन्धित पक्षहरुले खासै ध्यान दिएको पाइँदैन । कक्षामा गएर उभिएर मात्रै सिकाइ क्रियाकलाप राम्रो हुदैन । यसको लागि शिक्षकले आफ्नो पूर्णदक्षता कसरी विद्यार्थीहरु सामु पस्कन सक्छ भन्नेर त्यसको लागि वातावरण निर्माण गर्ने कार्यको दायित्व व्यवस्थापन पक्षले विना पूर्वाग्रह शिक्षकलाई राखेर आपसी सहमतिमा लियो भने मात्र यो पाटो समाधान हुने देखिन्छ । उच्च योग्यता र तालिम प्राप्त हुँदैंमा मात्रै शिक्षकले राम्रो गर्न सक्ने अन्यथा राम्रो शिक्षण नहुने भन्ने कुरामा सहमत हुन सकिँदैन । किनकी हाम्रो देशमा सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकहरु नीजि विद्यालयको तुलनामा ९९% तालिम प्राप्त र उच्च योग्यता भएका भए पनि नीजि विद्यालयको जस्तो प्रतिफल आएको पाइँदैन । एउटै विद्यालयमा पनि कतिपय ठाँउमा तालिम अप्राप्त शिक्षकले पनि राम्रो नतीजा दिएको पाइएको छ । त्यसैले हरेकले हरेकको अस्तित्व स्विकार्ने तथा एकले अर्कोलाई सम्मान गरेर एउटै विषयका शिक्षकहरु आपसमा अन्तर्क्रिया गर्दै सोही अनुसार शिक्षण गर्न प्रभावकारी

हुने देखिन्छ । यसको लागि हाम्रो विद्यालहरुमा अहिले चलिरहेको प्रविधि र प्रवित्तमा पूर्णरुपमा रुपान्तरण गर्नु पर्ने टड्कारो आवश्यकता छ । शिक्षकको पेशागत दक्षतालाई विद्यार्थीको उपलब्धिसँग दाजेर सोही अनुसार पुरस्कार र दण्डको व्यवस्था गरी त्यसलाई पारदर्शीरुपमा कार्यान्वयन गर्न सकेमा गुणस्तरीयता कायम गर्नका लागि योगदान पुग्ने कुरामा कसैको विमति नरहला । तर अहिले आएर त्यही पुरस्कार, सम्मान, प्रशंसामा पनि क्षमतावान र लगनशिल शिक्षकलाई नभई राजनीतिक आस्था र सम्बन्धित ठाउँमा पहुँच भएकालाई मात्र दिने प्रवृत्तिले गर्दा सँगसँगै पुरस्कृत शिक्षकहरु पनि अर्काको कारणले संकोच मान्नुपर्ने अवस्था श्रृजना भएको छ । त्यस्तै पुरस्कार दिँदा पालो गर्ने परिपाटीले यस घटनालाई अझ जटिल बनाईदिएको छ । हाम्रो मान्छे भन्दा पनि राम्रो मान्छेलाई प्रशंसित गर्ने बानी बसालियो भने यस्तो खालको प्रवृत्ति निरुत्साहित हुनगई पुरस्कृत शिक्षकहरु शिर उचो गरेर थप आत्मबलका साथ कार्यक्षेत्रमा खटेर अझै राम्रो प्रतिफल दिनको लागि डटेर अघि बढ्ने प्रेरणा मिल्न जान्छ । हरेक विद्यालयमा हरेक विषय शिक्षकहरुको उपलब्धिलाई एस.एल.सी. नतीजासँग मात्र जोडेर हेर्ने प्रवृत्तिले गर्दा तल्लो तहबाट जस्तो सुकै विद्यार्थीहरुलाई पनि कक्षोन्नतिको नाममा कक्षा चढाउने कार्यले माथिल्लो कक्षाहरुमा अध्यापन गर्ने अध्यापकहरुलाई अप्ठ्यारो तथा अपजस बेहोर्नु परिरहेको कुरालाई पनि विचार गर्नुपर्ने अवस्था विद्यमान छ ।

क्रमश ...

(लेखक श्री गल्कोट उ.मा.वि. जिम्हूहाका गणित शिक्षक हुन्हुन्छ ।)

शरीरमा योगको प्रभाव

ख भवनाथ बश्याल



योगको अर्थ हो आफ्नो चेतना अर्थात अस्तित्वको बोध । शरीर भित्र भएका शक्तिहरुलाई विकसित गरेर परमात्माको साक्षात्कार तथा पूर्ण आनन्दको प्राप्ति हुनु नै योग हो ।

खास गरिकन उपनिषदमा योगलाई ४ भागमा विभाजन गरेका पाइन्छ ।

- मन्त्र योग
- लय योग
- हठ योग
- राजयोग

हामी भने यहाँ हठ योगको बारेमा चर्चा गर्ने छौ । हठयोगको माध्यमबाट शरीरलाई विभिन्न मुद्राहरु, आसनहरु, प्राणायाम तथा बन्धहरुको अभ्यासबाट शरीरलाई निर्मल बनाउने तथा मनलाई एकाग्र गर्नु नै हठ योग हो ।

योग सर्वन्धि विभिन्न पुस्तक तथा योगगुरुहरुले यो गलाई आफ्नो आफ्नो तरिकाबाट साधक समक्ष पुर्‍याएको अवस्थामा पछिल्ला वर्षहरुमा विश्वव्यापी रुपमा प्रभावकारी तरीकाबाट व्यायम, आसन, शुष्म व्यायम, प्राणायामको एउटा प्रभावकारी प्याकेज स्वामी रामदेवले हामीलाई दिनु भएको छ । हाल सो प्याकेज मानव जीवनमा एउटा प्रभावकारी औषधी समेत बन्न पुगेको छ ।

यसरी मानव समाजमा यौगिक व्यायमबाट साधकहरुले नयाँ जीवन प्राप्त गर्न सफल भएका छन् । विभिन्न प्रकारका रोगहरुको आक्रमणबाट बच्न तथा जाँड रक्सी, सुर्ती, चुरोट जस्ता कुलतबाट बच्नको लागि योग, व्यायम बाहेक अर्को औषधी शायद नहोला । खासगरी साह्रो रोगहरु मुटुको रोग, डायबिटज, नसा सम्बन्धी रोगहरु, ग्यास्ट्राइटिक्स, पिनास र विभिन्न यौन दुर्बलता समेतलाई

योग र प्राणायमका माध्यमबाट ठिक पार्न सकिने कुरा अब कतै छिपेको छैन । योगले ढाड, कम्मर, आँखा तथा शरीरका भित्री अङ्गहरु मुटु, कलेजो, मुगौला, फोक्सो, आन्द्रा तथा पाचन प्रणालीलाई सबल बनाउने काम गर्दछ ।

सामान्यतया योगको नियम अर्न्तगत कुनै पनि आसनहरुको दुवै तर्फबाट गर्नु, ढिलो गर्नु, लामो स्वास फेर्नु अर्थात अगाडि नुग्दा स्वास फ्याक्दै पछाडि नुग्दा स्वास रोक्ने योगका सामान्य नियमहरु हुन ।

प्राणायमहरुमा भस्त्रिका, कपालभाती, अग्नीसार अनुलोम विलोम, भ्रामरी उदगिध तथा प्रणव जस्ता प्राणायाम प्रचलित छन् । प्राणायमहरुमा कपालभाति ५-१५ मिनेट सम्म र अनुलोम विलोम ५-१० मिनेटसम्म गरेर मुटु, फोक्सो, दम, कब्जीयत आदिका समस्या कम गर्न तथा तथा आँखाको दृष्टि शक्तिको विकास गर्न सकिन्छ । प्राणायम पनि उच्च रक्तचापहुनेहरुले मन्द गतिमा र कम रक्तचापहुनेहरुले अली उच्च गतिमा गर्न सक्छन् । यो गहरुमा सामान्यतया विहान उठेर अगाडि पछाडि नुग्ने, उष्ट्रासन, धनुरासन, मकरासन, सूर्य नमस्कार दण्डबैठक जस्ता आसन आदि गरी सके पछि प्राणायम गर्न सकिन्छ ।

अन्त्यमा हामी हाम्रो शरीरमा अन्य नसाको बदला यौगिक व्यायमको नसा बसाल्न सक्यौ भने जीवनमा मनोकान्ति हुन पुगी जीवन र जगतलाई राम्रो सँग बुझ्ने अवसर समेत प्राप्त हुन्छ । यहाँ त हामी योगको बारेमा सामान्य परिचय मात्र पायौ । मानव जीवनमा यसको महत्वलाई विर्सन हुदैन भन्ने जानकारी मात्र दिन खोजिएको छ । भविष्यमा योगका नाम, गर्ने तरीका, फाईदा समेत उल्लेख गरिने छ ।

(लेखक श्री सार्वजनिक उच्च मा.वि. मालुङ्गाका शिक्षक हुनुहुन्छ ।)

निबन्ध भुँडी र यसका प्रकार

ख सेम गैहे



‘भुँडी’ अर्थात हाम्रो जीवन, यी दुई शब्द पर्यायवाची जस्तै हुन । हाम्रो जीवन नै भुँडी हो भन्दा फरक पर्दैन । हामी यै भुँडीका लागि मरिहत्य गर्छौ । कतिवेले फूसंद हुँदैन कारण यै भुँडी । यै भुँडीका लागि कसैले कसैको अपहरण गर्छ त कसैले कसैको हत्या गर्छ । जो कोही पनि पृथ्वीमा अवतरण गर्ने वित्तिकैको पहिलो चित्कार नै यै भुँडीका लागि हुन्छ । यो बाहिर बाट हेर्दा जति सरल देखिन्छ भित्र त्यति नै जटिल पनि छ । मैले भुँडीलाई दुई भागमा विभाजन गरेको छु- ‘घैटे भुँडी र कोप्रे भुँडी अर्थात् गडेको भुँडी’ । यी दुई भुँडीमा निर्माण हुने आत्मी भने एउटै हुन्छ फरक यत्ति हुन्छ कसैको भुँडीमा चौरासी व्यञ्जन पचेको हुन्छ त कसैको भुँडीमा सिस्नोको साग । कसैको भुँडी खडेरीमा लाइनमा र खेको गाग्री जस्तो खाडगारिएको हुन्छ त कसैको वर्षाको गाग्री जस्तो छताछुल्ल । नेपालको सन्दर्भमा हेर्ने हो भने भरिएको भन्दा खाडगारिएकै भुँडीको बाहुल्यता पाइन्छ । खै कहिले सम्म रहन्छ यस्तो विविधता ? कैले भरिन पाउँछन ति उर्जाडिएका भुँडीहरु ? यस्तै भित्री भुँडीमा जति विषमता पाइन्छ त्यो भन्दा बढी

वाहिरको भुँडीमा पाइन्छ ।

तपाईंको भुँडी कस्तो छ ? यदि तपाईंको भुँडी ठूलो वा ‘घैटे’ वर्गमा पर्छ भने तपाईं कहिँ पनि पछि पर्न पर्दै न किनकि तपाईंलाई सम्मान त्यही भुँडीले दिन्छ । अब कुरा गरौँ मेरो : मेरो भुँडी कोप्रे वर्गमा पर्छ अर्थात मेरो भुँडीले मलाई ईज्जतको आभास गराउँदैन । त्यसैले मलाई घैटे वर्गका मान्छे देख्यो कि चिलाउने बेला लागिहाल्छ । मलाई यस्तो लाग्छ यी घैटेहरु सामन्ती हुन्छन । लोभी हुन्छन । अरुको पसिनामा रमाउन माहिर हुन्छन । याद गर्नुस कतै तपाईंका यस्ता विशेषता त छैनन ? ठूलो भुँडी, सरकारी जागीर, बि.पी हाइ र मधुमेह यी सबै गुणयुक्त लाइ अख्तियारले भटाभट समाउने हो भने अपवाद बाहेक सबै घुस्याहा नै हुन्छन (अनुमानमा आधारित) । जे होस् मलाई घैटे वर्गको भुँडी अलि मन पर्दैन । हुन त तिनै वर्गका वरिष्ठहरुलाई पनि आफ्नै भुँडी देखि रिस उठ्दो हो । मैले एकजना घैटे वर्गका वरिष्ठले पोखेको आफ्नै पिडा सुनेको छु । के गर्नु भाई यो लाद्रो कसरी बढ्यो मलाई नै थाहा छैन । छोड्न मिल्ने भए त घरमै छोडेर हिड्ये भन्दै गुनासो पोखे मैले पनि सहानुभूति प्रकट गर्दै व्यंग्यात्मक पारामा- ‘यो त तपाईंको सान हो, तपाईंको ठूलो मान हो, भलादमीपनको पहिचान हो, मैले नपाएर तपाईंले कुर्पी पाउनु पनि यसैको अर्को तान हो, तपाईंलाई काटेरै बेचेपनि कमसेकम मेरो भन्दा धेरै मूल्य त पर्छ यसैमा गर्व गर्नुस’ के भनेको थिएँ बुढा ठुस्स पर्दै हिँडे । भुँडीले यति सम्म सम्मान दिने रैछ भन्ने त एउटा भतेर कार्यक्रममा मेरै आँखालेनै देख्यो । एउटा कोप्रे वर्गका वरिष्ठ एउटा कुनामा बसिरहेका थिए । त्यतिकैमा एउटा घैटे वर्गका कनिष्ठको आगमन भयो । सबैले

उतलाई कुर्ची छोड्दै बस्न अनुरोध गरेको देख्दा यस्तो लाग्यो हैन भुँडी त ठूलै बनाउन पर्ने रैछ । जे होस् मलाई सम्मानका खातिर भुडी ठूलो बनाउन परेको छैन । लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले भलादमी निबन्धमा सुकिला भलादमीलाई कुकुरले पनि भुक्दैन भनेका थिए तर अचेलका कुकुर त धेरै विकसित भै सकेछन । भुस्याहा कुकुरले पनि घैटे वर्गकालाई भुक्न छोडिसकेछन ।

आज यै भुँडीका लागि कति मानिसले अकालमा ज्यान गुमाएका छन् त कतिले अरुको ज्यान लिएका छन् । तपाईंलाई कसैले सोध्यो जीवन के हो ? तपाईं जे भन्नुस तर म त भन्छु मेरो जीवन नै भुँडी हो र मेरो जीवनको पहिलो लक्ष नै यै लाद्रो भर्नु हो । मेरो जीवनको पहिलो चित्कार नै यसैका लागि भएको हो र अन्तिम सम्म पनि म यसैमा लागिपर्छु । जतिसुकै ठूला र आदर्शका कुरा गरे पनि मानिस यै भुँडीका लागि आफ्नो जीवन व्यतित गरेको हुन्छ । कमाउने खोजेको हुन्छ । जमाउने खोजेको हुन्छ । किनकि उसलाई भुँडीले हवीप जारी गर्छ जसरी भए पनि मलाई भर । अरुको आदेश त मान्छेले नमान्ला तर यसको आदेश नमान्ने व्यक्तित्व पृथ्वीमा पैदा भएकै छैन । घैटे भुँडीले भलादमीपनको पहिचान त दिन्छ-दिन्छ । यसले धनी वर्गको भन्ने संकेत पनि गर्दो हो । त्यसैले मोटरमा यात्रा गर्दा कोप्रे वर्गकाले भाडा दिने भएपनि कन्डक्टरले घैटे वर्गको वरिष्ठ सँगै माग्छन । यै हो भुँडीको अर्को विशेषता । चाहे त्यो घैटे वरिष्ठ ज्वाइँ कै पैसामा गाडी चढ्ने ससुरो नै किन नहोस । www.facebook.com/khembir

मगर फिल्मको च्यारिटी सो सम्पन्न

०गल्याड पोष्ट सम्बाददाता गल्याड : नेपाल मगर युवा संघ गल्याडको आयोजनामा मगर भाषाको फिल्म म्यारमिन(नाम)को विशेष प्रदर्शन स्थानिय गल्याड बहुमुखी क्याम्पसको सभाहलमा सम्पन्न भयो । नेपाल मगर युवा संघ गल्याडका अध्यक्ष डोलबहादुर

थापाका अनुसार शनिवार जम्मा चार सो चलाईएको उक्त सिनेमा प्रदर्शनबाट हुने आम्दानी नेपाल मगर युवा संघको कोषमा राखी संस्थाको आवश्यकता अनुसार खर्च गरिनेछ । प्रितम गुरुङले लेखेको यो सिनेमा हेर्नका लागि दर्शकको भिड लागेको थियो ।

हार्दिक बघाई



टीकाराम अधिकारी

यस गल्याड पोष्ट साप्ताहिकका सम्पादक टीकाराम अधिकारी समुदायमा आधारित पुनः स्थापना सेवा (CBRS) पोखराको १९ औं वार्षिकोत्सव तथा ९ औ अधिवेशनबाट सम्मानित हुनु भएको मा हार्दिक बघाई व्यक्त गर्दछौ ।

गोविन्द सिग्देल

अध्यक्ष

तथा

आलमदेवी मिडिया प्रा.लि. परिवार

गल्याड बजार, स्याङ्जा

दोहारी कलाकारहरुलाई चुनाव लाग्यो

गल्याङ पोष्ट सम्वाददाता काठमाण्डौ : राष्ट्रिय लोकदोहोरी प्रतिष्ठान नेपालको पाँचौँ केन्द्रिय अधिवेशन शनिवारदेखि सुर्खेतमा शुरु भएको छ । कलाकार हरि वंश आचार्य र मदनकृष्ण श्रेष्ठले उद्घाटन गरेका तीन दिन सम्म चल्ने अधिवेशनमा भाग लिन दे शभरबाट सुर्खेत पुगेका कलाकार हरुको कारण सुर्खेतको वातावरण लोकदोहरीमय भएको छ । यस अधिवेशनले नयाँ कार्यसमिति समेत चयन गर्ने भएकाले कलाकार हरुको चहलपहल उत्साहजनक रहे को लोकदोहोरी गायक घनश्याम रिजालले जानकारी दिनुभयो । प्रतिष्ठानको नयाँ कार्यसमितिका लागि कलाकारहरुका बिचमा कडा प्रतिस्पर्धा हुने देखिएको उहाँले बताउनुभयो । नयाँ कार्यसमितिका लागि

अध्यक्षमा चन्द्र शर्मा र विष्णु खत्री प्रतिस्पर्धामा उत्रिनुभएको छ । त्यस्तै विभिन्न उपाध्यक्षका लागि बद्री पंगेनी, टिकाराम चापागाई, कृष्ण देवकोटा, पार्वती जिर्सी आदि उमेदवार बन्ने चर्चा छ भने महासचिव रमेश विर्जी, कोषाध्यक्षमा नारायण न्यौपाने, शान्ता न्यौपाने र रिता थापाले आ-आफ्नो उम्मेदवारी घोषणा गरिसक्नु भएको छन । सचिवमा शिरिश देवकोटा, पशुपती शर्मा, नविन पौडेल, दिपक खड्का र कृष्ण न्यौलेको नाम चर्चामा रहेको बताइएको छ । सदस्यमा राजु गुरुङ, टिका पुन, राधिका हमाल, शंकर वि.सी., रामजी खाँ, चोलेन्द्र पौडेल, खुमन अधिकारी लगायतले आफ्नो उम्मेदवारी घोषणा गरिसकेको गरिसक्नु भएको छ ।

सवै उमेदवारलाई हुन्न भन्न पाईने

एजेन्सीहरु : भारतीय सर्वोच्च अदालतले ११ गते शुक्रबार निर्वाचन प्रणालीसम्बन्धी एउटा महत्वपूर्ण एवं ऐतिहासिक फैसला सुनाएको छ । ठीलो न्याय दिने गरेको आरोप खेप्दै आएको भारतीय अदालतले नौ वर्ष पहिल्यै परेको एउटा मुद्दाको सुनुवाइका क्रममा नकारात्मक भोट दिन पाउने अधिकारलाई मान्यता दिएको छ । अदालदतले दिएको यो आदेश भारतीय सरकारले कार्यान्वयन गर्यो भने अब ५० प्रतिशत जनताले नकारात्मक मतदान गरेको खण्डमा कुनै पनि क्षेत्रको चुनाव बदर हुन्छ । निर्वाचन भएपछि जनताले मन नपराए पनि एउटा न एउटाले जित्ने पद्धतिलाई यसले विस्थापित गर्ने छ । निर्वाचनमा खडा कोही पनि उमेदवारलाई भोट दिन्न भन्ने विकल्प समेत मतपत्रमा हुने र त्यस्तो विकल्पमा मतदान गर्ने मतदाता ५० प्रतिशत भन्दा बढी भए निर्वाचन नै बदर हुने व्यवस्था हो यो । यो व्यवस्थापछि मतदाताले सवै उमेदवारलाई हराउन

स्याङ्जाली युवा सर्जक नामक साहित्यिक संस्था गठन गल्याङ पोष्ट सम्वाददाता स्याङ्जा : साहित्यका क्षेत्रमा रुचि राख्ने तथा कलम चलाउने स्याङ्जाली युवाहरुको एक भेलाेले स्याङ्जाली युवा सर्जक नामक साहित्यिक संस्था गठन गरेका छन् । भेालेले मिलन समिरको अध्यक्षतामा ९ सदस्यीय तदर्थ काय समिति गठन

गरेको हो । जसको उपाध्यक्षमा रविन केसी, सचिवमा नारायण काफ्ले, सहसचिवमा तोलाकान्त बगाले, कोषाध्यक्षमा शम्भुप्रसाद अर्याल र हनुभएको छ । त्यस्तैगरी सदस्यहरुमा लोकहरि पाण्डे क्षितिज, असफल गोतम, युवराज सुवेदी र पराजित रेशम गोताम रहनुभएको छ ।

हादिक समवेदना

जन्म वि.स. २००९/०१/२०



स्वर्गारोहण वि.स. २०७०/०५/३०

स्व. हरिमाया राना

यस विद्यालयका प्र.अ./प्रचार्य श्री टी.वि. रानाको ममतामयी माता तथा चन्दादाता, समाजसेवी ऐवर रानाको धर्मपत्नी श्री कृष्णगण्डकी १ बलाम रीप निवासी १६ वर्षको उमेरमा उपचारका क्रममा मणिपाल हस्पिटल पोखरामा असामयिक स्वर्गाहरण भएको मा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै शोक सन्तप्त परिवार र आफन्तजन प्रति भावपूर्ण समवेदना प्रकट गर्दछौ

वि.व्य.स. शिक्षक स्टाफ
शि.अ. संघ तथा समस्त विद्यालय परिवार

श्री वीरेन्द्र उ.मा.वि

बलाम जैपते, स्याङजा

स्वास्थ्य एलर्जी किन र कसरी हुन्छ ?

एलर्जी एउटा यस्तो शब्द हो, जुन आजको आधुनिक समाजमा मन पराईदैन । धुलो परागकण, खाद्य पदार्थ, आभूषण र कपडा धुने साबुन आदिबाट एलर्जी हुँदै आएको छ । तर मानिसलाई आजकल एक अर्कालाई देख्दा पनि एलर्जी हुन थालेको छ । अब लागौं एलर्जी किन हुन्छ, भन्ने प्रश्नको वैज्ञानिक कारण खोज्न । श्वेत रक्तकोष हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीको महत्वपूर्ण भाग हो, जसले सामान्य परिस्थितिमा हाम्रो शरीरका लागि हानिकारक र लाभदायक बाह्य तत्वको पहिचान गर्छ । यसले बाह्य तत्व शरीरका लागि हानिकारक भएको थाहा पाउनासाथ एन्टीबडी बनाउन थाल्दछ । जसले ती हानिकारक तत्वलाई डटेर सामना गर्दछ । कुनै कुनै बेला सामान्य स्वस्थ व्यक्तिको प्रतिरक्षा प्रणाली पनि हानिकारक या लाभदायक बाह्य तत्व पहिल्याउन खोज्दा धोका खान्छ । लाभदायक तत्व हुँदाहुँदै एन्टीबडी बनाउन थाल्दछ । यही क्रियाको फलस्वरूप हुने प्रतिक्रियालाई एलर्जी भनिन्छ । श्वेत रक्त कणहरुद्वारा निर्मित यी एन्टीबडी मास्ट कोषिकाहरूसँग नारिएर बाह्य तत्वहरुलाई निष्क्रिय बनाउने प्रयास गर्न थाल्दछन् । तर यस्तो गर्नाले मास्ट कोषिकाहरुको रचना भद्रगोल हुनपुग्छ । यसबाट धेरै मात्रामा हिस्टामिन उत्पन्न हुन थाल्दछ । र यिनीहरु आसपासका कोषिहरुमा फैलिन्छन् । त्यसबाट क्रमशः रगत चुहिन थाल्दछ । जसको परिणाम स्वरूप तिनीहरु आसपासको कोषमा फैलिन्छन् । रक्त बाहिनीहरु फैलिनाले छालामा रातो धब्बा देखिन्छ । जसलाई एलर्जीको साधारण लक्षण भनिन्छ । यस अतिरिक्त एलर्जीको अर्को साधारण रूप पनि छ, जसलाई हे फिभर भनिन्छ । यसको लक्षण हाछ्युँ आइरहुनु र आँखाबाट पानी बगिरहुनु हो । सामान्यत आफू बस्ने घरमा हुने एलर्जीको प्रभाव डरलाग्दो हुन्छ । धुलोको कणहरुमा उपस्थित एक अत्यन्त सूक्ष्म जीव जसलाई नाइगो आँखाले देखिदैन तर कार्पेट पर्दामा लुकेर रहेको हुन्छ । जसले मौका पाउनासाथ शरीरमा पसेर एलर्जी उत्पन्न गर्दछ । एलर्जीका सामान्य लक्षण शरीरका ती भागहरुमा दे

खिन्छ, जुन भाग एलर्जी कारकको सम्पर्कमा आउँछन् । जस्तो कि वायुजनित एलर्जी कारक परागकाँ आदिले आँखा, नाक र श्वासनलीलाई प्रभावित गर्दछन् । खाद्य पदार्थका कारण उत्पन्न एलर्जीको पहिचान सुनिँएको ओठ, पेट ठीक नहुनु या अपच आदिबाट हुन्छ । धातुहरुबाट हुने एलर्जीले छालालाई प्रभाव पार्दछ । रबरबाट हुने एलर्जीले छालाको त्यो भागलाई प्रभावित पार्दछ, जहाँ रबरको सम्पर्क छालासँग भइरहेको हुन्छ । तर एलर्जीको लक्षण शरीरको कुन भागमा प्रकट हुन्छ, त्यसको लागि कुनै ठोस नियम छैन । किनकी एक पटक रक्त प्रवाहमा प्रवेश गरेपछि एलर्जी कारक कहिँ पनि सक्रिय हुनसक्छ । यो तथ्य विशेष गरी खाद्य पदार्थको कारणबाट हुने एलर्जीमा लागू हुन्छ । खाद्य पदार्थको एलर्जी कारक पाचन प्रणालीमा घुलमिल भएर रगतमा प्रवाहित हुन थाल्दछ । त्यसैले यसको प्रभावलाई एक्जिमा, नेटलरेस, दम र मानसिक रोगले पनि आक्रमण गर्न सक्छ । हुन त एलर्जी जीवनघाती नै चाहिँ हुँदैन । तर अपवादमा एउटा यस्तो एलर्जी पनि हुन्छ, जो घातक ठहर्ने गरेको छ । जसलाई एनाफाइलेक्सिस भनिन्छ । जुन कारण रोगीको श्वासनली सुनिँएर श्वासप्रश्वास नै बन्द हुने अवस्था आउन सक्छ । रक्तचाप पनि एक्कासी तल झर्छ । यस अवस्थाबाट रोगीलाई मुक्ति दिलाउन तत्काल उपचारको जरुरी हुन्छ । चिकित्सा विज्ञानमा अभूतपूर्व विकास भएपनि यसको मूल कारक के हो भन्ने परिभाषा आजसम्म लाग्न सकेको छैन । हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणाली बाह्य तत्व हानिकारक छन् या छैनन् भन्ने पहिचान कसरी गर्दछ ? त्यसको जवाफ कठिन छ । एलर्जीबाट बच्ने रामबाण भनेको एलर्जीका कारकबाट जोगिनु नै हो । तपाईंलाई जुन खानेकुरा खँदा एलर्जी हुन्छ, बस त्यो नखाइदिनुस् । यदि खानुभयो भने याद गर्नु होला ओखतीले पनि काम नगर्ने हुनसक्छ । स्वास्थ्य नै सवैभन्दा ठूलो धन हो । त्यसैले यसतर्फ सचेत हुन जरुरी छ । (श्रोत एजेन्सीहरु)

हादिक समवेदना

जन्म वि.स. २०१०/०३/०७



स्वर्गारोहण वि.स. २०७०/०६/०१

स्व. नर बहादुर राना

यस विद्यालयका संस्थापक सदस्य, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका पूर्व अध्यक्ष, चन्दादाता तथा स्वर्णमहोत्सव २०६८को स्वर्ण जयन्ति स्तम्भ निर्माणदाता जगन्नदेवी गाविस १ ईलुंगा निवासी जि.मु. श्री नर बहादुर रानाको ९९ वर्षको उमेरमा असामयिक स्वर्गारोहण भएको मा आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै शोक सन्तप्त परिवार र आफन्तजन प्रति भावपूर्ण समवेदना प्रकट गर्दछौ ।

वि.व्य.स. शिक्षक स्टाफ
शि.अ. संघ तथा समस्त विद्यालय परिवार

श्री वीरेन्द्र उ.मा.वि

बलाम जैपते, स्याङजा

साताको साहित्य

यसपाली म दशै मनाउँदिन

मुक्ति प्रसाद भण्डारी

गीत

एस.पि भट्टराई

१. यसपाली दशै मनाउने ठूलो धोको थियो तर पाइन ।

२. भाग्य लेख्दा लेख्दै भावी निदाएको यो निधारमा टिका र जमराले सजाउने ठूलो धोका थियो तर विडम्बना बाढी आयो बगायो ।

भुप्रो मात्र बगाएन मेरो लालाबालाको भाविष्य पनि बगायो ।

त्यसैले यसपाली पनि दशै आयो तर मनाउन पाइन ।

३. कोसीमा बाढी आउँदा लाखौँ नेपाली सरकारको मुख हेरेर बसे, तर सरकार कोसीको सुमो मोटो लेखिन्छ कि पातलो ? भन्दै भ्रगडा गरिरह्यो ।

त्यसैले यसपाली पनि दशै आयो तर मनाउन पाइन

४. सानो गोठमा छ सय एक सडिहरु जुघि रहे, बाच्छा-बाच्छि मरे, ब्वाँसाहरुको संख्या बढिरह्यो ।

त्यसैले यसपाली म दशै मनाउँदिन ।

५. पोहोर साल पुन्टैलाई सम्झाएको थिए, “बाबु! अहिले नरो, अर्को वर्ष सविधान बन्छ, निमुखाको दिन आउँछ, चामल सस्तोमा पाइन्छ, सेल पकाउला, यस्तै, यस्तै तर यसपाली के भनेर सम्झाऊँ मेरो पुन्टैलाई कसरी पकाऊँ सेल रोटी ?

त्यसैले यसपाली पनि दशै आयो तर मनाउन पाइन ।

६. ए दशै १ बसेँनी तँ मलाई सताउन किन आउँछस् ?

न मेरो दुःखको घाउमा मलम लगाउँछस्

न मेरो चुहिनै छागेर छाउन मद्दत गर्छस्

बसेँनी यसरी मलाई सताउन न आ न गाँठे ।

पकवादी - २, स्याङ्जा गलज संगम पकवादी

माया कतै कमी भए मै सँग मागे हुन्छ छाडी गयोँ तिमी भने म त मर्छु जाने हुन्छ ।

खुसीहरु तिम्रा लागि सम्हालेर राखेको छु आँसुहरु धेरै भए मै तिर फाले हुन्छ ।

छाडी गयोँ तिमी

मूनामदन भन्दा धेरै माया गर्छु म तिमीलाई म त तिम्रो ढुकढुकी हो मुटु भित्र राखे हुन्छ ।

छाडी गयोँ तिमी

तिम्रो हात माग्नलाई अरु कोही आए भने मसिर कुनै पदैन भदौमानै डाके हुन्छ ।

छाडी गयोँ तिमी.....

तिम्रा आफ्ना बाबु आमाेले हाम्रा कुरा नमानेमा अरु जान्नु पदैन भान्ने आट गरे हुन्छ ।

छाडी गयोँ तिमी

गल्याङ

भावना

प्रेमराज सुवेदी

भेट्नु थियो कयौँ आफन्तलाई सन्धो विसन्धो सोध्नु थियो ।

भेट्नु थियो कयौँ अपरिचितहरुलाई कतिसं गसमुधुर माया गास्नु थियो ।

हिड्नु थियो अनकौँ बाटाहरु सितल चौतारी खोज्नु थियो

देख्नु थियो अनेकौँ दृष्यहरु तिम्रो निम्ति आफैँ हराउनु थियो

कोर्नु थियो अनेकौँ मनको चित्रहरु तर रंग खोज्दै भ्याइएन छ

रोप्नु थियो सुन्दर गुलाबको फूल तर खनजोत गर्दै भ्याइएन छ ।

गल्याङ

भावना

मुक्ति पाण्डेय “आशिष”

तिमीले माया नगरे पनि मलाई त माया गर्न देऊ

तिमीले मलाई नहेरे पनि मलाई त तिमी हेर्न देऊ ।

मैले तिमीलाई मन पराउँउदा तिमी साह्रै ठूलो भयो

मैले इज्जत गरेर बोलाउदा तिमीले आखाँ तरी गयो ।

मेरो सारे मन दुख्छ, नबसी देउ अरुको छेऊ

माया तिमीले दिन नसके पनि “मुक्ति” भनी बोलाई देऊ ।

गल्याङ्

Our Blog Page

galyangpost.blogspot.com

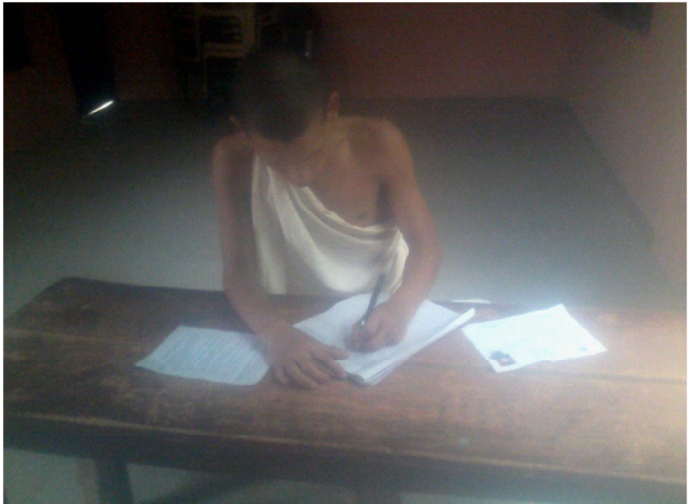
संयुक्त राष्ट्र संघका महासचिवहरु

१ ट्रिग्वेली	नर्वे	१९४६ - १९५३
२ ड्याग ह्यामर सोल्ड (विमान दुर्घटनामा मृत्यु)	स्विडेन	१९५३ - १९६१
३ उ थान्त	म्यानमार	१९६१ - १९७१
४ कुर्त वाईल्ड हाइम	अष्ट्रिया	१९७१ - १९८१
५ हयागियर पेरेज द कोथ्यार	पेरु	१९८२ - १९९१
६ बुत्रोस बुत्रोस घाली	इजिप्ट	१९९२ - १९९६
७ कोफी अन्नान	घाना	१९९७ - २००६
८ वान की मुन	दक्षिण कोरिया	१ जनवरी २००७ देखि हाल सम्म
श्री चिराग उच्च मा.वि गल्याङ		

कुन विहार कुन देशमा ?

✳त्रिपिटक महाविहार	तिब्बत (चिन)	✳स्वर्गशिला महाविहार थाइल्याण्ड
✳तक्षशिला	पाकिस्ता	✳विक्रमशिला भारत
✳ताम्रशिला	श्रीलङ्का	✳स्वयम्भु महाविहार नेपाल

किरियापुत्रीले दिए परीक्षा



०गल्याङ पोष्ट सम्वाददाता गल्याङ ः त्रिविले सञ्चालन गरिरहेको स्नातक तह प्रथम वर्षको परीक्षा अर्न्तगत गल्याङ बहुमुखी क्याम्पस परीक्षा केन्द्रमा असोज ९ गते सञ्चालित

परीक्षामा किरियापुत्री पनि सहभागी हुनुभएको छ । वीवीएस प्रथम वर्षको अर्थशास्त्र विषयको परीक्षामा मिर्मि बहुमुखी क्याम्पसका परीक्षा सिम्बोल नं. ५११००३३ का

सङ्घीय समाजवादी पार्टी स्याङ्जामा दिलीप थापा मगर

०गल्याङ पोष्ट सम्वाददाता स्याङ्जा ः सङ्घीय समाजवादी पार्टी स्याङ्जाको अध्यक्षमा दिलीप थापा मगर चयन हुनुभएको छ । यही असोज ६ गते सदरमुकाम स्थित बाल मन्दिरमा आयोजित भेलाले मगरलाई सर्वसम्मतिले अध्यक्षमा चयन गरेको हो । ३० सदस्यीय समितिको वरिष्ठ उप(ाध्यक्षमा नीलम कुमार जि.टी., उपाध्यक्षमा सीता थापा मगर, सु. लाल वहादुर गुरुङ र मो हम्मद गफुर मिया, सचिवमा विनोद खवास मगर, सह सचि(वमा लक्ष्मण गुरुङ, कोषाध्यक्षमा क्या. डिल वहादुर थापा मगर र हनु भएको छ भने सदस्यहरुमा ने त्र थापा मगर, विष्णु थापा मगर, विष्णु कुमार श्रेष्ठ, विनोद रखाली मगर, मोहम्मद अलि, सु. तेज वहादुर थापा मगर, राजु गुरुङ, केशव सापकोटा, तुलसी रोका, हाजी अजरथ अली लगाएत र हनुभएको छ ।

पार्टी गठनको भेलामा प्रमुख अतिथि सङ्घीय समाजवादी पार्टी नेपालका महासचिव राजेन्द्र श्रेष्ठले प्रमुख दलका शिर्ष नेताहरु जनतालाई माछा माछा भ्यागुताको रुपमा छल्दै छारो हालिरहेको आरोप लगाउनुभयो । उहाँले सदियौं देखि आदिवासी, जनज(ति, दलित, मधेशी, मुस्लिम तथा

पकवादी गाविसमा वडा नागरिक मञ्च पुनर्गठन

०गल्याङ पोष्ट सम्वाददाता पकवादी ः स्थनिय शासन तथा सामाजिक परिचालन कार्यक्रम LGCDP अर्न्तगत पकवादी गाविसका वडा तथा वस्तीस्तर मा स्थानिय योजना छनौट एवं प्राथमिकीकरण प्रक्रियामा सत्रि(न्यता देखिएको छ । गाविसको आ.व. २०७०/०७१ को गाँउ परिषदका पूर्वसन्धामा प्रत्येक वस्ती र वडा स्तरमा सरोकारवाला दलित, जनजाति, महिला, विप(न्न तथा पिछ्छडिएको समुदायको सहभागितामा स्थानिय योजना छनौट तथा प्राथमिकीकरण गर्न संलननता वृद्धि भएको हो । गाविसका वडा नं २, ३ र ६ मा वडा नागरिक मञ्चको पुनर्गठन गरी वस्ती स्तरबाट आएका यो जनाहरु छनौट गर्न संकलन गरिएको छ । वडा नं २ मा तेज वहादुर रानाको संयोजकत्वमा गंगा गैह्रै उपसंयोजक तथा चिरञ्जीवी भण्डारी र मीना भण्डारी सदस्य रहेको वडा नागरिक मञ्च गठन

भएको LGCDP सामाजिक परिचालक फूलमाया भण्डारीले बताउनुभएको छ । त्यस्तै वडा नं. ३ मा डिल्लु प्रसाद भण्डारीको संयोजकत्वमा चोलकान्त ढकाल उपसंयोजक तथा कुविजा खनाल र पूर्णकला गौडेल सदस्य रहेको वडा नागरिक मञ्चको कार्य समिति गठन गरिएको छ भने वडा नं. ६ मा फर्सुराम खनालको संयोजकत्वमा श्री वहादुर सारु उपसंयोजक तथा तिलकराम उप(ाध्याय र लोकमाया पल्ली सदस्य रहेको वडा नागरिक मञ्चको कार्य समिति गठन गरिएको छ । मञ्चमा विभिन्न समुदायका प्रतिनिधित्व हुने गरी समावेशी चरित्रको २५ जनाको सहभागिता हुने र सदस्य सचिव समाज परिचालक रहने प्रावधान अनुसार पूर्णता दिइएको छ । अन्य वडामा यसै असोज महिना भरमा मञ्च पुनर्गठन गरिने कार्यक्रम रहेको बताईएको छ ।

परीक्षार्थी टेकबहादुर राना सामेल हुनुभएको हो । उहाँकी आमाको निधन भई धार्मिक रीति अनुसार काजक्रियाको क्रममा रहेको र परीक्षा छुटाउन उपयुक्त नहुने भएकाले उहाँलाई परीक्षामा सामे ल हुन सल्लाह दिईएको मिर्मि बहुमुखी क्याम्पसका सहायक प्राध्यापक भीम प्रसाद श्रेष्ठले गल्याङ पोष्टलाई जानकारी दिनुभयो । गल्याङ बहुमुखी क्याम्पसका सहायक क्याम्पस प्रमुख वालकृष्ण चापागाईले परीक्षामा किरियापुत्री सहभागी भएको घटना नौलो नभएपनि यस पटकको परीक्षामा भने उहाँ नै त्यस्तो पहिलो परीक्षार्थी भएको जानकारी दिनुभयो ।

१९ सदस्यीय अग्रगामी विद्यार्थी यूनियन स्याङ्जा, लक्ष्मण गुरुङको अध्यक्षतामा ३० सदस्यीय फेडरल भोलेन्टीयर्स फोर्स स्याङ्जाको र गौतम थापा मगरको संयो जकत्वमा ३० सदस्यीय सङ्घीय युवा संघ वालिङ नगर कमिटीको समेत गठन गरिएको थियो । कार्यक्रममा विश्वकै सवैभन्दा होचा व्यक्तिको रुपमा आफ्नो नाम गिनिज बुकमा लेखाउन सफल खगेन्द्र थापा मगरलाई अभिनन्दन गरीएको थियो । होचा व्यक्तिखगेन्द्र थापा मगरको खुक्री नृत्य, लोक गायक आयुस परियारको प्रस्तुति साथै आयोजकद्वारा बिच(बिचमा विविध सांस्कृतिक प्रस्तुति समेत प्रस्तुत गरीएको थियो । कार्यक्रम उद्घघाटन पूर्व प्रगतिनगर देखि कार्यक्रम स्थलसम्म विशाल न्याली निकालीएको थियो भने पूर्व सन्ध्यामा फेडरल भोलेन्टीयर्स फोर्सको मोटरसाइकल न्याली सम्पन्न भएको थियो । भेला आयोजक समितिका संयोजक दिलिप थापा गरको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रमक्रममा निलम कुमार जि.टी. ले स्वागत मन्तव्य राख्नुभएको थियो भने सञ्चालन विनोद रखाली मगरले गर्नुभएको थियो ।

बचत संकलन तालिम समपन्न

गल्याङ पोष्ट सम्वाददाता गल्याङ ः महिला तथा बालबालिका कार्यालय स्याङ्जाको आयोजनामा ३ दिने महिला बचत संकलन परिचालन सम्बन्धि ज्ञान सिप सिकाइ तालिम स्याङ्जाको केबरे गाविसमा सञ्चालन भएको छ । असोज ६ देखि ९ गतेसम्म आयोजित तालिममा महिला तथा बालबालिका कार्यालय स्याङ्जाका कर्मचारी ठगिकुमारी खनाल र भिमा रेग्मीले जीवन उपयोगी ज्ञान सिपका बारेमा तालिम प्रदान गर्नुभएको थियो । ३० जनाको सहभागिता रहेको तालिममा नेपाल किसान संघका केन्द्रिय सदस्य लक्ष्मीकान्त रेग्मी र गाविस सचिव चन्द्रप्रसाद रेग्मीले बोल्दै महिलाको व्यक्तित्व विकास गरी परिवार र समाज हुदै देशको विकास गर्न सवै एक भएर लाग्नुपर्ने बताउनु भयो । तालिमकै अवसरमा बाल भँयर महिला विकास समिति गठन गरी समितिका अध्यक्ष रुमकला थापालाई स्टेशनरी समान हस्तान्तरण गरिएको थियो ।

समाजसेवी रानाको श्रद्धाञ्जली सभा सम्पन्न

०गल्याङ पोष्ट सम्वाददाता गल्याङ ः नेपाली काँग्रेस जगत्रदेवी गाउँ कार्य समितिले स्याङ्जा जिल्ला जगत्रदेवी गाविस १ ईलुंगा निवासी समाजसेवी नरबहादुर रानाको निधन प्रति शोक तथा श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्न स्वर्गीय रानाको घरमै गइ शोकसभा सम्पन्न गरेको छ । राना नेपाली काँग्रेसका तर्फबाट २०४९ सालमा गाविस उपाध्यक्षको प्रत्यासी हुनुहुन्थ्यो । शोकसभामा बोल्दै नेपाली काँग्रेस जिल्ला कार्य समिति स्याङ्जाका सचिव लक्ष्मण प्रसाद भट्टराईले

सनातन हिन्दूराज्य माग गर्दै बुटवलमा बृहत सभा

०गल्याङ पोष्ट सम्वाददाता बुटवल ः राष्ट्रिय अखण्डता, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता र संस्कृति संरक्षणका लागि अब बन्ने संविधानमा सनातन हिन्दू राष्ट्र कायम हुनुपर्ने हिन्दू अगुवाहरुले माग गर्नु भएको छ । ब्रमाण्डीय सनातन धर्म महासभाले हालै बुटवलमा आयोजना गरेको बृहत सभामा बोल्दै उहाँहरुले देशको संस्कृति, संस्कार र सभ्यता सनातन धर्ममा आधारित भएकाले देशलाई टुक्रनबाट रोक्न र राष्ट्रियता बचाउन नयाँ संविधानमा सनातन हिन्दूराष्ट्र कायम हुनुपर्ने बत(ाउनु भएको हो । सनातन धर्म कुनै एक धर्म नभै धर्महरुको पनि धर्म भएकाले सनातन हिन्दू राष्ट्र प्राप्त गर्ने अभियानमा लागे

रानाको सामाजिक, राजनैतिक सक्रियता अनुकरणीय रहेको र आधा शताब्दीको सक्रिय समाजसेवाको क्रममा सदा प्रजातन्त्रप्रति निष्ठावान रहनुभएको बताउँदै उहाँले प्रजातन्त्र प्राप्तिका लागि समेत कूशल भूमिका निर्वाह गर्नु भएको चर्चा गर्नुभयो । कार्यक्रममा नेपाली काँग्रेस महा(धिवेशन प्रतिनिधि खगिसरा भण्डारी, नेपाली काँग्रेस पूर्व जिल्ला सदस्य महेन्द्र श्रेष्ठ, जगत्रदेवी गाउँ कार्य समितिका सभापति श्याम प्रसाद वस्याल, सचिव महे

को उहाँहरुको तर्क थियो । कार्यक्रममा स्वामी सरस्वती विवेकानन्दले नागरिकहरु नभै दलको नेतृत्व तह दृष्टिविहीन बनेकाले जनचाहना विपरित धर्म निरपेक्षता घोषणा भएको बताउनु भयो । ‘अनेकतामा एकता खोज्ने, मा(नवीय मूल्य मान्यता, मानवतावादी दर्शन र विवेकवादको विकास गर्ने एकमात्र धर्म सनातन हिन्दू धर्म हो’ भन्दै वहाँले भन्नुभयो ‘त्यसैले दलका नेताहरुले आफ्ना घोषणापत्रमा हिन्दू राष्ट्र स्थापना गर्न प्रतिवद्धता जनाउनुपर्छ ।’ सुन्दर भण्डारीको संचालन तथा जनार्दन न्यौपानेको स्वागत मन्तव्यसँगै सुरु भएको सभामा बोल्दै सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय बनारसका प्राध्यापक डा.

श भट्टराई, नेपाली काँग्रेसका नेता प्रजातन्त्र सेनानी शालिकराम न्यौपाने, नेपाल शिक्षक संघ क्षेत्रीय सभापती ढाकाराम न्यौपाने, जगत्रदेवी अन्तर पार्टी महिला सञ्जालकी अध्यक्ष शुसिला कम(चार्य लगायतले रानाले समाजमा पुर्‍याउनु भएको योगदानका बारेमा चर्चा गरेका गर्नुभएको थियो । वि.सं. १९७१ असार ७ गते जन्मनुभएका रानाको ९९ वर्षको उमेरमा यही असोज १ निधन भएको हो ।

गल्याङ खुसिलो ग्रामिण सडक मर्मत कार्य सम्पन्न

०गल्याङ पोष्ट सम्वाददाता गल्याङ ः स्याङ्जाको जगत्रदेवी गाविस वडा नं ६ खुसिलो स्थित जनशक्ति लाङ्घाली सेवा समाजको आयोजनामा गल्याङ देखि गराङ्गदी मनकामना मन्दिरसम्मको करिव ४ किलोमिटर ग्रामिण सडकको मर्मत कार्य सम्पन्न भएको छ । वर्षाका कारण ठाउँठाउँमा पहिरो जानुको साथै खाल्टाखुल्टी भएर विग्रिएको बाटो चाडपर्व समेतलाई मध्यनजर गर्दै मर्मत गरिएको जनशक्ति

शहिद बहुमुखी क्याम्पस रामपुरमा प्राध्यापक कर्मचारी बिच अन्तरक्रिया सम्पन्न

०गल्याङ पोष्ट सम्वाददाता रामपुर, पाल्पा ः नेपाल पब्लिक क्याम्पस प्राध्यापक संघ इकाइ समिति शहिद बहुमुखी क्याम्पस रामपुर पाल्पाको आयोजनामा क्याम्पसमा कार्यरत प्राध्यापक र कर्मचारी बिच अन्तरत्रि(न्या कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । अन्तरक्रिया कार्यक्रममा

क्याम्पसको शैक्षिक तथा भौतिक सुधारका लागि क्याम्पस प्रशासन, व्यवस्थापन समिति, प्राध्यापक एव विद्यार्थीहरुको भूमिकाको विषयमा छलफल भएको थियो । कार्यक्रमको सहजीकरण शहिद बहुमुखी क्याम्पसका सहायक क्याम्पस प्रमुख तथा प्राध्यापक संघ इकाइ समितिका सभापति मुरारीप्रसाद

काफ्लेले गर्नु भएको थियो । अन्तरक्रियाले आगामी दिनमा शहिद बहुमुखी क्याम्पसलाई समयसापेक्ष सुधार गर्न सवै पक्षबाट योगदान पुर्‍याउनु पर्ने निर्णय गरेको आयोजक श्रोतले जानकारी सिदएको छ । अन्तरक्रियामा सहभागीलाई क्याम्पस प्रमुख बासुदेव देवकोटाले धन्यवाद दिनुभएको थियो ।

रामपुर यातायात व्यवसायी संघको अन्तरक्रिया सम्पन्न

०गल्याङ पोष्ट सम्वाददाता रामपुर पाल्पा ः रामपुर यातायात व्यवसायी संघ रामपुर पाल्पाको गण्डकीवेसी स्तरीय भेला र ामपुरमा सम्पन्न भएको छ । र ामपुर यातायात व्यवसायी संघका अध्यक्ष राजन प्रसाद पोखरेलको अध्यक्षतामा बसेको भेलाको प्रमुख अतिथि रामपुर गाविसका सचिव

देवेन्द्र प्रसाद पोखरेल रहनुभएको थियो । समितिका सचिव विनोद कुमार श्रेष्ठको स्वागतबाट शुरुभएको कार्यक्रममा संस्थाको गतिविधिको बारेमा संस्थाका अध्यक्षले प्रस्ट पार्नु भएको थियो । कार्यक्रममा कृष्ण पौडेल, बासुदेव ढकाल, कुशमाखर पोखरेल, टंक खनाल, छवि खनाल, फडेश्वर गौ

तम, गजरकोटका मेखनारायण श्रेष्ठ आदिले जिज्ञासा राख्नु भएको थियो । जिज्ञासाहरुको प्रमुख अतिथि र संस्थाका अध्यक्षले जवाफ दिनुभएको थियो । २०७० साल साउनमा दर्ताभई प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको संस्थाले अब आफ्नो काम सुचारु गर्ने विषयमा सरोकारवाला सँग छलफल गरेको हो ।

बटेन सुनको कारोबार

०गल्याङ पोष्ट सम्वाददाता वालिङ ः अधिल्ला वर्षहरु जस्तै यसवर्ष चाडपर्वको बेलामा पनि स्याङ्जामा सुनको कारोवार बढ्न सकेको छैन । स्याङ्जा सुनचाँदी व्यवसायी संघका अध्यक्ष पूर्णबहादुर विकका अनुसार ढलरको भाउ महगिदै जानु, सुनको भाउमा उतार चढाव हुँदै गएकोले पनि चाडपर्वको बेलामा सुनको कारोवारमा

मन्दी छएको हो । “साउनमा ग्राहकहरु सुन खोज्दै आएका थिए जतिबेला हामीसँग प्रशस्त सुन थिएन र माग अनुसारको सुन पुर्‍याउन सकेनौं । अहिले सुन भएर पनि मूल्यमा आएको उतार चढावकारण कारोवारमा गिरावट छ ।” विकले बताउनुभयो । केही समय अघि सुनको भाउ ४८ हजार मा भरेर फेरि उकालो लागेकाले भाउ

घट्ने आशामा उपभोक्ताहरु रहेकाले पनि कारोवार बढ्न नसकेको हो । सुनचाँदी व्यवसायी संघ स्याङ्जामा दर्ता भएर जिल्लाका विभिन्न स्थानमा ५० वटा सुनचाँदी पसलहरु संचालन भएका छन् भने दर्ता विना पनि ३० वटाको हाराहारीमा पसलहरु संचालन भएको हुनसक्ने समेत विकले बताउनुभयो ।

